

ASH WEDNESDAY

Being Set Free for Love

Be merciful, O Lord, for we have sinned. Psalm 51

Mercy. That's what it's all about. As we begin Lent, a great place to start is with a better understanding of mercy.

Often when we think about Lent, we think of it with a sort of dread. "I have to give something up," we often think. But if that is our thought then we are missing



the point. Do I "have to" give something up? Well, yes and no. It's true that God wills this and has spoken this practice of self-denial and self-discipline to us through His Church. That is true. But it's much more of an invitation to grace than the imposition of a burden.

Giving something up is really all about entering into God's abundant mercy on a deeper level. It's about being freed from all that binds us and it helps us experience the new life we so deeply seek. Giving something up could refer to something as simple as fasting from a food or drink. Or, it can be any intentional act that requires a certain self-denial. But this is good! Why? Because it strengthens us in our spirit and our will. It strengthens us to be more resolved to say yes to God on that complete level.

So often in life we are controlled by our emotions and desires. We have an impulse for this or that or to do this or that and we often let those impulses or desires control us. Entering into a practice of self-denial helps strengthen us to control our disordered tendencies rather than being controlled by them. And this applies to much more than just food and drink. It applies to many things in life including our life of virtue, especially our charity.

Mercy is all about charity. It's about love in the way God wants us to love. It's about being free to let love consume us and take us over so that, in the end, all we want to do is love. This can be a hard practice to establish in our lives but is the source of our joy and fulfillment.

Mercy, in particular, is an act of love that, in a sense, is not deserved by another. It's a free gift that is given purely from the motivation of love. And this is exactly the love God gives us. God's love is all mercy. And if we want to receive that mercy then we also have to give it. And if we want to give it we need to properly dispose ourselves to giving mercy. This is accomplished, in part, by our little acts of self-denial.



So make this a great Lent, but don't get stuck thinking that the Lenten sacrifices are burdensome. They are one essential piece of the pathway to the life God wants to bestow upon us.

Lord, may this Lent be truly fruitful in my life. May it be a grace and a joy to embrace all that You wish to bestow upon me. Jesus, I do trust in You.

MYCATHOLIC.LIFE

Ika-2 ng Marso

MIYERKULES NG ABO

Panalangin Sa Umaga

PASIMULA

Panginoon, buksan mo ang ating mga labi.
At pupurihin ka ng aking bibig.

PAANYAYA SA PANALANGIN ANTIPONA

Kung ngayon ay marinig mo ang tinig ng Panginoon, huwag sanang maging matigas ang iyong puso.

Salmo 95

Tayo ay lumapit sa 'ting Panginoon, Siya ay awitan,
Ating papurihan ang batong kublihan nati't kalakasan.
Tayo ay lumapit sa kanyang harapan na may pasalamat,
Siya ay Purihin ng mga awiting may tuwa at galak. *(Antipona)*

Sapagkat ang Diyos ay ang Panginoong napakadakila,
Ang dakilang Haring higit sa sinuman na binabathala.
Nasa kanyang palad ang buong daigdig. pati kalaliman,
Ang lahat ay kanya maging ang mataas nating kabundukan.
Kanya rin ang dagat at pati ang lupa na kanyang nilalang. *(Antipona)*

Tayo ay lumapit, sa kanya'y sumamba at magbigay-galang,
Lumuhod sa harap nitong Panginoong sa ati' y lumalang.
Siya ang ating Diyos, tayo ay kalinga niyang mga hirang,
Mga tupa tayong inaalagaan. *(Antipona)*

Ang kanyang salita ay ating pakinggan:
"Iyang inyong puso'y huwag patigasin,
Tulad ng ginawa ng inyong mga magulang
Nang nasa Meriba, sa ilang ng Masa.
Ako ay tinukso't doon ay sinubok ng inyong magulang,
Bagamat nakita ang aking ginawang sila' ng nakinabang. *(Antipona)*

Apatnapung taon, sa inyong ninuno ako ay nagdamdam,
Ang aking sinabi, "Sila ay suwail, walang pakundangan
At ang mga utos ko ay sinuway!"
Dahil sa galit ko, ako ay sumumpang di sila daratal,
Sa lupang pangakong aking inilaan." *(Antipona)*

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo;
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen. *(Antipona)*

AWIT

BUKSAN AN GAMING PUSO
Eduardo Hontiveros, SJ.

Buksan ang aming puso,
turuan mong mag-alab;
Sa bawat pagkukuro,
lahat ay makayakap.

Buksan ang aming isip,
sikatan ng liwanag.
Nang kusang matangkilik,
tungkuling mabanaag.

Buksan ang aming palad,
sarili'y maialay;
Tulungan mong ihanap,
kami ng bagong malay.



MGA ANTIPONA AT SALMO

Antipona 1: Tanging ikaw lamang, Panginoon, ang binigyang-lungkot ng aking kasalanan; mahabag ka sa akin.

Salmo 51

(O Diyos, maawa ka sa akin)

Ako'y kaawaan, O mahal kong Diyos,
Sang-ayon sa iyong kagandahang-loob;
Mga kasalanan ko'y iyong pawiin,
Ayon din sa iyong pag-ibig sa akin!
Linisin mo sana ang aking karumhan
At ipatawad mo yaring kasalanan!

Ang pagsalansang ko ay kinikilala,
Laging nasa isip ko at alaala.
Sa iyo lang ako nagkasalang tunay,
At ang nagawa ko'y di mo nagustuhan.

Kaya may matuwid ka na ako'y hatulan,
Marapat na ako'y iyong parusahan.
Ako'y masama na buhat nang iluwal,
Makasalanan na nang ako'y isilang.

Nais mo sa aki'y isang pusong tapat;
Puspusin mo ako ng dunong mong wagas.
Ako ay linisin, sala ko'y hugasan
At ako'y puputi nang walang kapantay.

Sa galak at tuwa ako'y puspusin;
At muling babalik ang galak sa akin.
Ang kasalanan ko'y iyo nang limutin,
Lahat kong nagawang masama'y pawiin.

Isang pusong tapat sa aki'y likhain,
Bigyan mo, O Diyos, ng bagong damdamin.
Sa iyong harapa'y h'wag akong alisin;
Ang Espiritu mo ang papaghariin.



Ang galak na dulot ng 'yong pagliligtas,
Ibalik at ako ay gawin mong tapat.
Kung magkagayon na, aking tuturuang
Sa iyo lumapit ang makasalanan.

Ingatan mo ako, Diyos kong Manunubos,
Ang pagliligtas mo'y galak kong ibabantog.
Turuan mo akong makapagsalita,
At pupurihin ka sa gitna ng madla.

Hindi mo na nais ang mga panghandog;
Sa haing sinunog di ka nalulugod.
Ang handog ko, O Diyos, na karapat-dapat
Ay ang pakumbaba't pusong mapagtapat.

Iyong kahabagan, O Diyos, ang Sion;
Yaong Jerusalem ay muling ibangon.
At kung magkagayon, ang handog na haing
Dala sa dambana, torong susunugin,
Malugod na alay iyong tatanggapin.

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 1: Tanging ikaw lamang, Panginoon, ang binigyang-lungkot ng aking kasalanan; mahabag ka sa akin.

Antipona 2: Talos naming tunay ang aming kasamaan, Panginoon, sapagkat kaming lahat ay nagkasala sa iyo.

Awit: Jeremias 14:17-21

(Ang pagsisisi ng mga tao sa digmaan at taggutom)

Araw-gabi'y hindi na ako titigil ng pag-iyak;
Sapagkat malalim ang sugat ng aking bayan
Sila'y malubhang nasaktan.



Pag lumabas ako sa parang,
Nakikita ko ang mga nasawi sa digmaan;
Pag ako'y pumunta sa mga bayan,
Naroon naman ang mga taong namamatay ng gutom.
Patuloy sa paggala ang mga propeta at mga saserdote,
Subalit hindi nila alam kung ano ang kanilang ginagawa.

PANGINOON, lubusan mo na bang itinakwil ang Juda?
Napoot ka ba sa mga taga-Sion?
Bakit ganito kalubha ang parusa sa amin
Anupat wala na kaming pag-asang gumaling?

Ang hanap nami'y kapayapaan ngunit nabigo kami;
Inasam naming gumaling ngunit katatakutan ang dumating.
PANGINOON, kinikilala namin ang aming kasamaan
At ang pagtataksil ng aming mga magulang
Kaming lahat ay nagkasala sa iyo.

Huwag mo kaming itakwil, alang-alang sa iyong pangalan;
Huwag mong itulot na mapahiya ang Jerusalem,
Ang kinalalagyan ng marangal mong luklukan.
Alalahanin mo ang iyong tipan;
Huwag mo sana itong sirain.

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 2: Talos naming tunay ang aming kasamaan, Panginoon, sapagkat kaming lahat ay nagkasala sa iyo.



Antipona 3: Ang Panginoon ay Diyos, tayo ang kanyang bayan, ang kawang kanyang pinapastulan.

Salmo 100

(Ang masayang awit ng mga pumapasok sa Templo ng Diyos)

Umawit sa kagalakan ang lahat ng mga bansa!
Ang PANGINOON ay papurihan, paglingkuran siyang kusa;
Lumapit sa harap niya at umawit na may tuwa!

O ang PANGINOON ay ating Diyos! Ito'y dapat na malaman,
Tayo'y kanya, kanyang lahat, tayong lahat na nilalang;
Lahat tayo'y bayan niya, kabilang sa kanyang kawan.

Pumasok sa kanyang templo na ang puso'y nagdiriwang,
Umaawit nagpupuri sa loob ng dakong banal;
Purihin ang ngalan niya at siya'y pasalamatan!

Mabuti ang Panginoon, pag-ibig niya'y walang hanggan,
Siya'y Diyos na mabuti't laging tapat kailanman!

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 3: Ang Panginoon ay Diyos, tayo ang kanyang bayan, ang kawang kanyang pinapastulan.

MAIKLING PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(Deuteronomio 7:6, 8-9)*

Kayo ay bansang nakatalaga sa Panginoon. Hinirang niya kayo sa lahat ng bansa upang maging kanya. Pinili niya kayo dahil sa pag-ibig niya sa inyo, at sa kanyang pangako sa inyong mga ninuno. Ito rin ang dahilan kaya niya kayo iniligtas sa kamay ng Faraon sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihan. Alalahanin ninyo na ang Panginoon ay Diyos na hindi marunong sumira sa pangako. Tapat siya sa lahat ng umiibig at sumusunod sa kanya at ipinadarama niya ang kanyang pagmamahal hanggang sa ikasanlibong salinlahi.



TUGUNAN

Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.
— Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

Mula sa mga taong sa aki'y manlilinlang sa pamamagitan ng kasinungalingan,
— at mula sa bitag ng kaaway.

Papuri sa Ama, at sa Anak at sa Espiritu Santo.
— Ililigtas ako ng Diyos mula sa bitag ng kaaway.

PAPURING AWIT NI ZACARIAS

Antipona: Itong lahing masama at di-tapat sa Diyos ay naghahanap ng tanda, ngunit walang makikitang tanda maliban sa palatandaang inilalarawan ng nangyari kay Jonas.

Purihin ang Panginoong Diyos ng Israel!
Sapagka't nilingap niya at pinalaya ang kanyang bayan.

At nagpadala siya sa atin ng isang makapangyarihang Tagapagligtas,
Mula sa lipi ni David na kanyang lingkod.

Ipinangako niya sa pamamagitan ng kanyang banal na propeta noong una,
Na ililigtas niya tayo sa ating mga kaaway,
At sa kamay ng lahat ng napopoot sa atin.

Ipinangako rin niya na kahahabagan ang ating mga magulang,
At aalalahanin ang kanyang banal na tipan.

Iyan ang sumpang binitiwan niya sa ating amang si Abraham,
Na ililigtas tayo sa ating mga kaaway,
Upang walang takot na makasamba sa kanya,
At maging banal at matuwid sa kanyang paningin, habang tayo'y nabubuhay.



Ikaw naman, anak, ay tatawaging propeta ng Kataas-taasan;
Sapagka't mauuna ka sa Panginoon upang ihanda ang kanyang mga daraanan,
At ituro sa kanyang bayanang landas ng kaligtasan,
Ang kapatawaran ng kanilang mga kasalanan.

Sapagka't lubhang mahabagin ang ating Diyos;
Magbubukang-liwayway sa atin ang araw ng kaligtasan.
Upang magbigay-liwanag sa mga nasa kadiliman at nasa ilalim ng kamatayan,
At patnubayan tayo tungo sa daan ng kapayapaan.

(Dadasalin ang Papuri at uulitin ang Antipona)

PANGKALAHATANG PANALANGIN

Purihin ang Diyos, ang tagapagbigay ng kaligtasan, na nagtakdang ang sangkatauhan ay maging bagong sangnilikha sa kanya, kung saan ang lahat ay magiging bago. Buong pag-asang dumalangin sa kanya:

Panginoon, panibaguhin mo kami sa iyong Espiritu.

Panginoon, ipinangako mo ang isang bagong langit at isang bagong lupa; panibaguhin mo kami sa pamamagitan ng iyong Espiritu sa araw-araw,
— upang kami'y magalak sa iyong piling sa makalangit na Jerusalem magpakailanman.

Tulungan mo kaming makiisa sa iyo na gawing buhay sa iyong Espiritu ang daigdig na ito,
— at itatag sa sandaigdigan ang isang lungsod ng katarungan, pag-ibig at kapayapaang totoo.

Palayain mo kami mula sa lahat ng kapabayaan at katamaran,
— at pagkalooban mo kami ng kasiyahan sa iyong mga pagpapalang alay.

Iadya mo kami mula sa lahat ng kasamaan,
— at mula sa pagkaalipin sa mga bagay na bumubulag sa amin sa kabutihan.

AMA NAMIN

PANGWAKAS NG PANALANGIN

Amang makapangyarihan,
tunghayan mo at ang dalangin nami'y pakinggan.
Inaakit mo kami sa pamamagitan
ng iyong mga gawang kabutihan.
Kami'y tulungan mo sa pagtutuwid
sa mga luho ng aming katawan
at ang diwa'y mapanibagong tuluyan
sa pamamagitan ni Hesukristo,
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
Amen.

PAGHAYO

(Kung may pari o diacono)

Sumainyo ang Panginoon
at sumaiyo rin.

Pagpalain kayo ng Makapangyarihang Diyos Ama, Anak at Espiritu Santo.
Amen.

(Kung walang pari o diacono)

Pagpalain nawa tayo ng Panginoon, iligtas tayo mula sa lahat ng kasamaan
at akayin tayo sa buhay na walang hanggan.
Amen.

Panalangin sa Takipsilim

PASIMULA

O Diyos, halina at ako'y tulungan.
O Panginoon, magmadali ka sa iyong pagdamay.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

AWIT

BUKSAN AN GAMING PUSO
Eduardo Hontiveros, SJ.

Buksan ang aming puso,
turuan mong mag-alab;
Sa bawat pagkukuro,
lahat ay makayakap.

Buksan ang aming isip,
sikatan ng liwanag.
Nang kusang matangkilik,
tungkuling mabanaag.

Buksan ang aming palad,
sarili'y maialay;
Tulungan mong ihanap,
kami ng bagong malay.



MGA ANTIPONA AT SALMO

Antipona 1: Ang Panginoong ating Diyos ay dakila, at higit sa alinmang diyus-diyosang naglipana.

Salmo 135

(Papuri sa mga dakilang bagay na ipinagkakaloob ng Maykapal)

I

Purihin ang PANGINOON!
Ngalan niya ay purihin noong kanyang mga lingkod,
Ng lahat ng lingkod niyang sa templo ay pumapasok,
Upang doon manambahan sa banal na bahay ng Diyos.

Ang PANGINOON ay papurihan pagkat siya ay mabuti,
Ang taglay n'yang kabaitan ay marapat sa papuri.
Siya rin nga ang humirang kay Jacob na kanyang lingkod,
Ang Israel nama'y bansang hinirang n'ya at kinupkop.

Aking batid na ang PANGINOON ay ang Diyos na dakila,
Higit siya sa alinmang diyus-diyosang naglipana;
Ang anumang hangad niya sa langit man o sa lupa,
At kahit sa karagatan, kung anumang kanyang nasa,
Ginaganap niya ito, sa sariling pagkukusa.

Nilikha n'ya yaong ulap na laganap sa daigdig,
Maging bagyong malalakas na may kidlat na mabilis;
Sa kanya rin nagmumula yaong hanging umiihip.

Pinuksa n'ya sa Egipto yaong anak na panganay,
Maging tao't maging hayop ang panganay ay namatay.
Nagpamalas siya roon ng gawang kahanga-hanga,
Upang kanyang pagdusahin si Farao't kanyang bansa.



Marami rin naman siyang winasak na mga bansa,
At maraming mga haring pawang bantog ang pinuksa.
Yaong haring Amorreo na si Sehon ang pangalan,
At ang haring ang ngala'y Og, isang haring taga-Basan,
At iba pang mga hari na pinuksa sa Canaan.
Ang lupain nila roon ay kinuha at sinamsam,
Ibinigay sa Israel, ang bayang kanyang hirang.

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 1: Ang Panginoong ating Diyos ay dakila, at higit sa alinmang diyus-diyosang naglipana.

Antipona 2: Sambahayan ng Israel, dakilain ang Panginoon! Awitan siya ng papuri pagkat siya'y maawain.

II

Ikaw, PANGINOON, kikilanling PANGINOON na siyang Diyos,
Ang lahat ng nilikha mo ay hindi ka malilimot.
Ikaw nama'y mahahabag sa lahat ng iyong lingkod,
Ang alipin ay lalaya sa kanilang pagkagapos.

Ang Diyos ng mga bansa'y ginawa sa pilak-ginto,
Mga kamay nitong tao ang humugis at bumuo.
Oo't mayro'n silang bibig, hindi naman maibuka,
Mga mata'y mayroon din, hindi naman makakita;

Mayroon din silang tainga, ngunit hindi makarinig,
Hindi sila humihinga, salatin man yaong bibig.
Ang gumawa sa kanila, at lahat nang nagtiwala,
Matutulad sa idolong sila na rin ang lumikha!

Ang PANGINOON ay papurihan, purihin s'ya ng Israel,
Maging kayong saserdote sa Diyos ay magpuri din.
Ang PANGINOON ay papurihan, kayong lahat na Levita,
Lahat kayong natatakot ay magpuring sama-sama.



Ang Diyos na nasa Sion ay sambahin at purihin,
Ang PANGINOON ay papurihan, sa templo sa Jerusalem.

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 2: Sambahayan ng Israel, dakilain ang Panginoon! Awitan siya ng papuri pagkat siya'y maawain.

Antipona 3: Lahat ng bansa ay lalapit at sasamba sa iyo, O Panginoon.

Awit: Pahayag 15:3-4

(Awit ng Pagsamba)

Panginoong Diyos na Makapangyarihan sa lahat,
Dakila at kahanga-hanga ang iyong mga gawa!
O Hari ng mga bansa,
Matuwid at totoo ang iyong mga daan!

Sino ang hindi matatakot sa iyo, PANGINOON?
Sino ang tatangging magpahayag ng iyong kadakilaan?

Ikaw lamang ang banal!
Lahat ng mga bansa ay lalapit at sasamba sa iyo,
Sapagkat nakita ng lahat ang matuwid mong mga gawa."

(Papuri sa Ama at…)

Antipona 3: Lahat ng bansa ay lalapit at sasamba sa iyo, O Panginoon.



MAIKLING PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(Filipos 2:12b-16)*

May takot at panginginig na magpatuloy kayo sa paggawa hanggang sa malubos ang inyong kaligtasan sapagkat ang Diyos ay nagbibigay sa inyo ng pagnanasa at kakayahang maisagawa ang kanyang kalooban.

Gawin ninyo ang lahat ng bagay nang walang tutol at pagtatalo, upang kayo'y maging ulirang mga anak ng Diyos, malinis at walang kapintasan sa gitna ng mga taong liko at masasama. Sa gayon, magsisilbi kayong ilaw sa kanila, tulad ng talang nagniningning sa kalangitan, samantalang inihahatid ninyo sa kanila ang balita ng kaligtasan. Pagdating ni Kristo ay maipagmamalaki ko kayo sapagkat hindi nawalan ng kabuluhan ang aking pagpapagal.

TUGUNAN

O Panginoon, ang dalangin ko'y ang awa mo.
— O Panginoon, ang dalangin ko'y ang awa mo.

Pagalingin ang aking kaluluwa, dahil ako'y nagkasala sa iyo.
— ang dalangin ko'y ang awa mo.

Papuri sa Ama, at sa Anak at sa Espiritu Santo.
— O Panginoon, ang dalangin ko'y ang awa mo.

PAPURING AWIT NI MARIA

Antipona: Kung paanong si Jonas ay tatlong araw at tatlong gabing nasa tiyan ng dambuhalang isda, gayon din ang Anak ng Tao ay tatlong araw at tatlong gabing sasa-ilalim ng lupa.

Ang puso ko'y nagpupuri sa Panginoon,
At nagagalak ang aking espiritu dahil sa Diyos na aking tagapagligtas.
Sapagka't nilingap niya ang kanyang abang lingkod!

At mula ngayon, ako' y tatawaging mapalad ng lahat ng salinlahi,
Dahil sa mga dakilang bagay na ginawa sa akin ng Makapangyarihan
Banal ang kanyang pangalan!

Kinahahabagan niya ang mga may takot sa kanya,
Sa lahat ng sali't saling lahi.



Ipinakita niya ang lakas ng kanyang mga bisig,
Pinangalat niya ang mga palalo ang isipan.

Ibinagsak niya ang mga hari mula sa kanilang trono,
At itinaas ang mga nasa abang kalagayan.

Binusog niya ng mabubuting bagay ang mga nagugutom,
At pinalayas niyang wala ni anuman ang mayayaman.

Tinulungan niya ang kanyang bayang Istael,
Bilang pagtupad sa pangako niya saating mga magulang,
Kay Abraham at sa kanyang lahi, magpakailanman!

(Dadasalin ang Papuri at uulitin ang Antipona)

PANGKALAHATANG PANALANGIN

Purihin ang makapangyarihang Diyos na nagmamasid sa ating lahat bilang Ama. Talos niya ang lahat ng ating mga pangangailangan ngunit nais niyang hanapin muna natin ang kanyang kaharian. Manalangin tayo sa kanya bilang kanyang sambayanan:

Mapasaamin nawa ang iyong kaharian upang lumaganap ang katarungan.

Ama ng lahat ng kabanalan, ibinigay mo sa amin si Kristo bilang pastol ng aming mga kaluluwa; manatili ka sa iyong mga pastol at sa kawang ipinagkatiwala mo sa kanila at huwag iwanan ang kawang ito na walang pastol na nagmamahal at kumakalinga,
— huwag iwanan ang iyong mga pastol na walang matapat na kawang sa kanila'y susunod.

Turuan ang mga Kristiyanong tulungan ang mga mahihina nang may kalingang mapagmahal,
— at sa paglilingkod sa kanila'y Anak mo ang paglingkuran.

Ang lahat ng mga hindi pa sumasampalataya ay iyong tipunin sa Simbahan mo,
— at tulungan silang maitatag ito sa pamamagitan ng kawanggawang isinakatuparan dahil sa pag-ibig sa iyo.

Tulungan kaming dumulog sa iyo para sa iyong kapatawaran,
— at tulad ng pagpapatawad mo, makapagbalik-loob rin nawa kami sa iyong Simbahan.



AMA NAMIN

PANGWAKAS NG PANALANGIN

Amang makapangyarihan,
tunghayan mo at ang dalangin nami'y pakinggan.
Inaakit mo kami sa pamamagitan
ng iyong mga gawang kabutihan.
Kami'y tulungan mo sa pagtutuwid
sa mga luho ng aming katawan
at ang diwa'y mapanibagong tuluyan
sa pamamagitan ni Hesukristo,
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.
Amen.

PAGHAYO

(Kung may pari o diacono)

Sumainyo ang Panginoon
at sumaiyo rin.

Pagpalain kayo ng Makapangyarihang Diyos Ama, Anak at Espiritu Santo.
Amen.

(Kung walang pari o diacono)

Pagpalain nawa tayo ng Panginoon, iligtas tayo mula sa lahat ng kasamaan
at akayin tayo sa buhay na walang hanggan.
Amen.

Panalanging sa Gabi

PASIMULA

O Diyos, halina at ako'y tulungan.
O Panginoon, magmadali ka sa iyong pagdamay.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

AWIT

Papuri sa iyo, O Diyos naming dakila,
Sa lahat ng mga kaloob na pagpapala.
O Hari ng mga hari, kami'y ingatan mo,
Sa ilalim ng bagwis, di kami maglililo.

Patawarin kami sa 'ming mga kasalanan
Anuman ang maling kami ang may kagagawan.
Bigyan kaming lahat ng iyong kapayapaan
Upang sa paggising, ikaw ay mapaglingkuran.

Antipona 1: Panginoong Diyos, ikaw nawa ang aking maging tanggulan at lakas.

Salmo 31:1-6

(Mapagtiwalang Panalangin sa panahon ng kaguluhan)

Sa iyo, O PANGINOON, ako'y lumalapit
Upang ingatan mo, nang hindi malupig;
Ang aking dalanging laging sinasambit:
"Iligtas mo ako, O Diyos na matuwid."

Sagipin mo ako, ako ay pakinggan!
Tanging kublihan ko, ako ay ingatan;
Tagapagtanggol ko't aking kaligtasan.
Tagapagtanggol ko at aking kanlungan,
Ayon sa sabi mo, ako'y patnubayan.



O aking patnubay, ako ay iligtas,
Sa patibong nila at umang na bitag;
Kupkupin mo ako at iyong ingatan,
Ang pagliligtas mo sa aki'y pakamtan;
Ikaw ang aking Diyos, na tapat at tunay.

(Papuri sa Ama at...)

Antipona 1: Panginoong Diyos, ikaw nawa ang aking maging tanggulan at lakas.

Antipona 2: Sa gitna ng paghihirap, sa iyo, Panginoon, ako ay tumatawag.

Salmo 130

(Isang Panawagan mula sa paghihirap)

Sa gitna ng paghihirap, tinawag ko'y PANGINOON.
Kaya, PANGINOON, ako'y dinggin pagka ako'y tumataghoy,
Dinggin mo ang pagtawag ko't paghingi ng iyong tulong.

Kung ikaw ay may talaan nitong aming kasalanan,
Lahat kami ay tatanggap ng hatol mong nakalaan.
Ngunit iyong pinatawad, kasalanan ay nilimot,
Pinatawad mo nga kami upang sa 'yo ay matakot.

Sabik akong naghihintay sa tulong mo, PANGINOON,
Pagkat ako'y may tiwala sa pangako mong pagtulong.
Yaring aking pananabik, PANGINOON, ay higit pa
Sa serenong naghihintay ng pagsapit ng umaga.

Magtiwala ka, Israel, magtiwala sa iyong Diyos,
Matatag at di kukupas ang pag-ibig niyang dulot,
Lagi siyang nahahandang sa sinuman ay tumubos.
Ililigtas ang Israel, yaong kanyang mga hirang,
Ililigtas niya sila sa kanilang kasalanan.

(Papuri sa Ama at...)

Antipona 2: Sa gitna ng paghihirap, sa iyo, Panginoon, ako ay tumatawag.

PAGBASA NG SALITA NG DIYOS *(Efeso 4:26-27)*

Kung magagalit man kayo, iwasan ninyong kayo'y magkasala. Agad ninyong pawiin sa kalooban ang galit. Huwag ninyong bigyan ng pagkakataon ang diyablo.

TUGUNAN

Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.
— Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

Tinubos mo kami, Panginoong Diyos ng katotohanan,
— inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

Papuri sa Ama at sa Anak, at sa Espiritu Santo.
— Sa iyong mga kamay, Panginoon, inihahabilin ko ang aking kaluluwa.

PAPURING AWIT NG EBANGHELYO

Antipona: Habang kami'y gising, Panginoon, kami ay ingatan; bantayan kami habang kami'y nahihimlay; upang sa paggising, manatili kaming kasama ni Kristong nagbabantay, at sa pagtulog, makapahinga kami sa kanyang kapayapaan (aleluya).

Kunin mo na, Panginoon ang iyong abang alipin,
Ayon sa iyong ipinangako:

Yamang nakita na ng aking mga mata ang iyong pagliligtas,
Na inihanda mo para sa lahat ng bansa:

Liwanag itong tatanglaw sa mga Hentil,
At magbibigay karangalan sa iyong bayang Israel.

PANGWAKAS NA PANALANGIN

Panginoon Hesukristo,
ang mga alagad mo'y iyong pinagkalooban
ng isang halimbawa ng kababaang-loob
at kahinahunan, isang gampaning madali,
isang pasaning magaan.
Tanggapin ang mga panalangin at ginawa
sa araw na ito at bigyan kami ng pamamahinga
na magpapalakas sa amin upang makapaglingkod
kami nang higit na matapat sa iyo.
Hinihiling namin ito sa pamamagitan
ni Kristong aming Panginoon.
Amen.

PAGHAYO

Gawaran nawa tayo ng Makapangyarihang Diyos ng gabing panatag at mapayapang pagkahimlay.
— Amen.

AWIT O PANALANGIN NG PAPURI KAY MARIA

Aba Ginoong Maria, napupuno ka ng grasya.
Ang Panginoong Diyos ay sumasaiyo.
Bukod kang pinagpala sa babaeng lahat
At pinagpala naman ang iyong Anak na si Hesus.

Santa Maria, Ina ng Diyos,
Ipanalangin mo kaming makasalanan
Ngayon at kung kami'y mamamatay.
Amen.



Archdiocesan Liturgical Commission
Manila